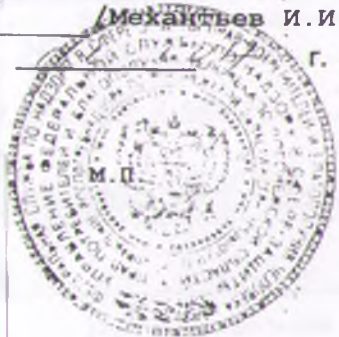


СОГЛАСОВАНО  
РУКОВОДИТЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА ПО  
ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ

*И.И. Механтьев*  
/Механтьев И.И./

г.



Согласовано  
Директор МБОУ *№ 51*

*В.В. Мишовилов*  
/Мишовилов В.В./



Утверждено  
Генеральный Директор  
ООО КП "Солнечный"

*Е.Н. Боев*  
/Боев Е.Н./

г.



Примерное 10-ти дневное меню школьных завтраков, обедов и полдников для обучающихся в  
общеобразовательных учреждениях городского округа г. Воронежа на осенне-зимний и весенний периоды  
возрастная категория с 7 - 11 лет

День 1	№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са, мг	Р	Mg	Fe, мг
Завтрак	247	Макароны отварные с сыром	150	4,5	6,0	22,0	165,0	0,06	0,0	0,0	2,00	22,0	34,0	8,0	0,80
	430	Чай с сахаром	200	0,30	0,0	15,2	60,0	0,00	2,2	0,2	0,0	35,0	58,0	6,0	0,00
		Хлеб пшеничный	50	2,8	0,4	24,4	120,0	0,05	0,0	0,0	0,40	11,4	112,00	12,40	0,2
<b>Итого</b>				<b>7,60</b>	<b>6,40</b>	<b>61,60</b>	<b>345,00</b>	<b>0,11</b>	<b>2,20</b>	<b>0,20</b>	<b>2,40</b>	<b>68,40</b>	<b>204,00</b>	<b>26,40</b>	<b>1,00</b>
Обед	75	Икра свекольная	60	1,40	0,06	13,7	111,0	0,0	3,4	0,0	1,00	35,5	60,0	18,0	0,98
	101	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	200	1,5	2,2	9,7	68,6	0,10	6,6	0,0	1,7	21,4	96,8	18,2	0,7
	289	Рагу из птицы	150	12,3	14,0	9,6	197,0	0,10	3,5	0,1	0,7	27,0	259,0	5,0	0,8
	412	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,4	0,0	24,2	90,0	0,0	3,6	0,0	0,0	120,0	12,0	10,0	0,4
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	32,0	150,0	0,07	0,0	0,0	0,50	14,3	120,00	15,60	0,5
<b>Итого</b>				<b>19,10</b>	<b>16,76</b>	<b>89,21</b>	<b>616,60</b>	<b>0,30</b>	<b>17,11</b>	<b>0,12</b>	<b>3,88</b>	<b>218,22</b>	<b>547,80</b>	<b>66,80</b>	<b>3,42</b>
Полдник		Слойка с творогом	70	10,30	2,1	10,1	135,0	0,02	0,2	0,1	0,0	113,0	146,0	20,3	0,3
		Сок в ассортименте	200	1,0	0,0	20,20	92,0	0,1	6,0	0,0	0,4	36,0	26,0	22,0	0,6
<b>Итого</b>				<b>11,30</b>	<b>2,10</b>	<b>30,30</b>	<b>227,00</b>	<b>0,10</b>	<b>6,20</b>	<b>0,10</b>	<b>0,40</b>	<b>149,00</b>	<b>172,00</b>	<b>42,30</b>	<b>0,90</b>
<b>Итого за день</b>				<b>38,00</b>	<b>25,26</b>	<b>181,11</b>	<b>1188,60</b>	<b>0,51</b>	<b>25,51</b>	<b>0,42</b>	<b>6,68</b>	<b>485,62</b>	<b>823,80</b>	<b>111,50</b>	<b>5,32</b>

\* с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей.

№ п/п	№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са, мг	Р	Mg	Fe, мг
Завтрак	401	Оладьи с маслом и сахаром	150/10/15	11,6	18,7	76,6	477,0	0,15	0,6	0,0	3,0	127,6	125,0	49,2	2,1
	431	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,2	60,0	0,00	2,2	0,2	0,0	35,0	58,0	6,0	0,00
<b>Итого</b>				<b>11,94</b>	<b>18,73</b>	<b>91,80</b>	<b>537,00</b>	<b>0,15</b>	<b>2,80</b>	<b>0,20</b>	<b>3,00</b>	<b>162,60</b>	<b>183,00</b>	<b>55,16</b>	<b>2,10</b>
Обед	43	Салат из капусты свежей*	60	0,80	1,20	6,48	39,60	0,03	9,5	0,4	0,30	9,5	50,0	9,0	0,5
	82	Борщ	200	2,2	5,3	16,20	121,00	0,04	8,4	0,1	0,60	60,0	200,0	24,0	1,0
	304	Рис отварной	150	2,5	4,1	26,0	152,0	0,02	0,0	0,0	1,0	10,0	50,0	16,0	0,2
	278 315	Тефтели с соусом	80/50	7,5	8,3	9,4	142,0	0,05	0,4	33,0	0,9	23,7	83,1	16,5	0,7
	409	Компот из свежих яблок витаминизированный	200	0,2	0,20	27,20	115,0	0,00	5,4	0,0	0,00	193,0	4,0	4,0	0,8
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	32,0	150,0	0,07	0,0	0,0	0,50	14,3	120,00	15,60	0,5
<b>Итого</b>				<b>16,70</b>	<b>19,60</b>	<b>117,32</b>	<b>719,60</b>	<b>0,21</b>	<b>23,71</b>	<b>33,50</b>	<b>3,30</b>	<b>310,45</b>	<b>507,14</b>	<b>85,10</b>	<b>3,68</b>
Полдник		Слойка с сыром	70	7,10	10,7	30,0	229,0	0,05	0,1	0,0	0,7	63,0	32,0	5,0	0,8
		Фрукты	150	1,9	0,0	8,4	89,0	0,1	20,0	0,0	0,4	33,0	23,0	19,0	2,2
	645	Кисломолочный продукт кефир	200	1,60	2,1	6,4	94,0	0,1	1,4	0,0	0,0	355,0	190,0	28,0	0,2
<b>Итого</b>				<b>10,60</b>	<b>12,80</b>	<b>44,80</b>	<b>412,00</b>	<b>0,25</b>	<b>21,50</b>	<b>0,00</b>	<b>1,10</b>	<b>451,00</b>	<b>245,00</b>	<b>52,00</b>	<b>3,20</b>
<b>Итого за день</b>				<b>39,24</b>	<b>51,13</b>	<b>253,92</b>	<b>1668,60</b>	<b>0,61</b>	<b>48,01</b>	<b>33,70</b>	<b>7,40</b>	<b>924,05</b>	<b>935,14</b>	<b>192,26</b>	<b>8,98</b>

\* с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей.

День 3	№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са, мг	Р	Мg	Fe, мг
Зытрак	99 243	Колбасные изделия	100	11,25	22,50	6,25	233,8	0,29	0,0	0,0	0,4	26,3	178,8	28,8	1,9
	309	Макаронные изделия отварные	150	5,5	5,8	44,7	196,0	0,06	0,0	0,0	2,00	12,1	34,0	8,1	0,87
	379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	16,0	100,0	0,0	1,3	0,0	0,0	125,7	148,0	14,0	0,1
		Батон или булочка сдобная	50	2,8	0,4	24,4	120,0	0,05	0,0	0,0	0,40	11,4	112,00	12,40	0,2
		Фрукты	150	1,9	0,0	8,4	89,0	0,1	20,0	0,0	0,4	33,0	23,0	19,0	2,2
Итого				24,65	31,40	99,75	738,75	0,50	21,30	0,00	3,18	208,45	495,75	82,25	5,24
Обед	52	Салат из свеклы отварной	60	0,80	3,60	5,0	56,0	0,0	4,0	0,0	1,00	21,3	60,0	14,4	0,81
	102	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,23	118,60	0,18	4,7	0,2	0,80	34,1	70,4	28,5	1,6
	239	Тефтели рыбные с соусом	80/20	6,50	6,40	9,40	121,6	0,10	1,1	0,0	0,1	51,0	97,8	16,3	0,5
	312	Пюре картофельное	150	3,2	1,2	22,10	112,0	0,10	5,6	0,0	0,10	40,0	80,0	30,0	1,00
	648	Кисель из концентрата витаминизированный	200	0,0	0,0	30,6	117,0	0,0	6,0	0,0	0,2	18,0	10,0	4,0	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	32,0	150,0	0,07	0,0	0,0	0,50	14,3	120,00	15,60	0,5	
Итого				18,35	15,92	112,33	676,20	0,48	21,36	0,20	2,72	178,74	438,25	108,78	5,05
Полдник		Слойка с творогом	70	10,30	2,1	10,1	135,0	0,02	0,2	0,1	0,0	113,0	146,0	20,3	0,3
		Сок в ассортименте	200	1,0	0,0	20,20	92,0	0,1	6,0	0,0	0,4	36,0	26,0	22,0	0,6
Итого				11,30	2,10	30,30	227,00	0,10	6,20	0,10	0,40	149,00	172,00	42,30	0,90
Итого за день				54,30	49,42	242,38	1641,95	1,08	48,86	0,30	6,30	536,19	1106,00	233,33	11,19

\* с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей.

День	№ рец.	Прием пищи Наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са, мг	Р	Мг	Fe, мг
Завтрак	210	Омлет натуральный		150	14,7	24,0	2,6	280,0	0,02	0,2	0,0	0,2	99,6	196,0	15,6	2,5
		Хлеб пшеничный		50	2,8	0,4	24,4	120,0	0,05	0,0	0,0	0,40	11,4	112,00	12,40	0,2
	430	Чай с сахаром		200	0,30	0,0	15,2	60,0	0,00	2,2	0,2	0,0	35,0	58,0	6,0	0,00
Итого					17,80	24,40	42,18	460,00	0,07	2,40	0,22	0,63	146,00	366,00	33,97	2,68
Обед	52	Салат из моркови с маслом растительным*		60	1,30	7,40	8,5	106,0	0,03	8,9	0,0	1,00	45,0	60,0	26,0	1,70
	101	Суп картофельный с крупой		200	1,5	2,2	9,7	68,6	0,10	6,6	0,0	1,7	21,4	96,8	18,2	0,7
	321	Капуста тушеная		150	3,1	4,9	14,1	112,6	0,05	25,7	0,0	0,0	83,2	30,0	31,0	1,2
	268															
	313	Биточек мясной		80	9,1	15,1	17,0	111,0	0,04	0,4	17,6	0,0	39,0	73,1	15,0	0,6
	412	Компот из сухофруктов витаминизированный		200	0,4	0,0	24,2	90,0	0,0	3,6	0,0	0,0	120,0	12,0	10,0	0,4
Итого		Хлеб ржано-пшеничный		50	3,5	0,5	32,0	150,0	0,07	0,0	0,0	0,50	14,3	120,00	15,60	0,5
					18,92	30,10	105,50	638,20	0,29	45,21	17,66	3,20	322,92	391,86	115,80	5,14
Полдник		Слойка с молоком сгущенным		70	7,40	6,5	24,7	189,0	0,03	0,1	0,0	0,5	50,0	24,0	2,5	0,5
	645	Кисломолочный продукт кефир		200	2,9	3,0	4,0	53,0	0,1	1,4	0,0	0,0	345,0	190,0	5,0	0,2
		Фрукты		150	1,9	0,0	8,4	89,0	0,10	20,0	0,0	0,40	33,0	23,00	19,00	2,2
Итого					12,20	9,50	37,10	331,00	0,19	21,50	0,00	0,90	428,00	237,00	26,50	2,90
Итого за день					48,92	64,00	281,78	1429,20	0,55	69,11	17,88	4,73	896,92	984,86	236,27	11,52

\* с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей.

№ п/п	№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	В1	С	А	Е	Са, мг	Р	Мг	Fe, мг
Завтрак	294 313	Котлета рубленая из птицы	80	9,9	16,7	17,0	183,0	0,04	0,4	0,0	0,9	123,0	254,0	16,0	0,6
	303	Каша пшeнная	150	4,2	5,0	23,9	157,5	0,10	0,0	0,0	0,9	11,0	72,0	29,9	1,0
	431	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,2	60,0	0,00	2,2	0,2	0,0	35,0	58,0	6,0	0,00
		Хлеб пшеничный	50	2,8	0,4	24,4	120,0	0,05	0,0	0,0	0,40	11,4	112,00	12,40	0,2
Итого				17,18	22,10	80,54	520,50	0,19	2,60	0,20	2,20	180,37	496,00	64,29	1,78
Обед	43	Салат из капусты свежей*	60	0,80	1,20	6,48	39,60	0,03	9,5	0,4	0,30	9,5	50,0	9,0	0,5
	88	Щи из свежей капусты	200	1,4	3,9	6,30	71,80	0,10	12,6	0,0	0,80	39,4	180,0	17,7	0,7
	229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,8	5,0	3,8	105,0	0,09	3,7	0,1	3,4	39,1	383,0	48,5	0,7
	360	Картофель отварной	150	7,4	5,2	20,0	157,0	0,12	2,4	0,0	0,1	23,5	76,0	20,0	0,5
	409	Компот из свежих яблок витаминизированный	200	0,2	0,20	27,20	115,0	0,00	5,4	0,0	0,00	193,0	4,0	4,0	0,8
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	32,0	150,0	0,07	0,0	0,0	0,50	14,3	120,00	15,60	0,5
Итого				23,10	16,00	95,78	638,40	0,41	33,60	0,50	5,12	318,80	813,00	114,77	3,67
Ужин		Слойка с творогом	70	10,30	2,1	10,1	135,0	0,02	0,2	0,1	0,0	113,0	146,0	20,3	0,3
		Сок в ассортименте	200	1,0	0,0	20,20	92,0	0,1	6,0	0,0	0,4	36,0	26,0	22,0	0,6
Итого				11,30	2,10	30,30	227,00	0,10	6,20	0,10	0,40	149,00	172,00	42,30	0,90
Итого за день				51,58	40,20	286,62	2385,90	0,70	42,40	0,80	7,72	648,17	1481,00	221,36	6,35

\* с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей.

День	№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са, мг	Р	Mg	Fe, мг
День 6	182	Каша молочная жидкая рисовая	150	3,5	7,3	29,6	199,0	0,04	0,0	0,0	0,2	89,0	104,0	20,9	0,3
		Хлеб пшеничный	50	2,8	0,4	24,4	120,0	0,05	0,0	0,0	0,40	11,4	112,00	12,40	0,2
	430	Чай с сахаром	200	0,30	0,0	15,2	60,0	0,00	2,2	0,2	0,0	35,0	58,0	6,0	0,00
Итого				6,60	7,70	69,20	379,00	0,09	2,20	0,20	0,60	135,40	274,00	39,30	0,50
Обед	75	Икра морковная	60	1,20	0,10	12,3	54,7	0,0	2,5	0,0	1,00	27,9	60,0	19,3	0,59
	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,3	14,0	95,0	0,10	6,6	0,0	1,7	23,4	96,8	22,0	0,9
	290	Птица тушеная в соусе	100	12,30	11,52	3,50	167,0	0,07	0,0	0,3	0,0	42,3	128,0	15,2	1,2
	297	Каша гречневая	150	5,6	5,6	27,0	185,0	0,10	0,0	0,0	0,9	12,4	72,0	49,0	3,0
	412	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,4	0,0	24,2	90,0	0,0	3,6	0,0	0,0	120,0	12,0	10,0	0,4
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	32,0	150,0	0,07	0,0	0,0	0,50	14,3	120,00	15,60	0,5
Итого				25,20	20,02	113,00	741,70	0,37	12,70	0,30	4,10	240,30	488,80	131,10	6,64
Полдник		Слойка с сыром	70	7,10	10,7	30,0	229,0	0,05	0,1	0,0	0,7	63,0	32,0	5,0	0,8
		Сок в ассортименте	200	1,0	0,0	20,20	92,0	0,1	6,0	0,0	0,4	36,0	26,0	22,0	0,6
Итого				8,10	10,70	50,20	321,00	0,13	6,10	0,00	1,10	99,00	58,00	27,00	1,40
Итого за день				39,90	38,42	232,40	1441,70	0,59	21,00	0,50	5,80	474,70	820,80	283,40	8,54

\* с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей.

Доп. 7	№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са, мг	Р	Мg	Fe, мг
Запек	247	Макароны отварные с сыром	150	4,5	6,0	22,0	165,0	0,06	0,0	0,0	2,00	22,0	34,0	8,0	0,80
	431	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,2	60,0	0,00	2,2	0,2	0,0	35,0	58,0	6,0	0,00
		Хлеб пшеничный	50	2,8	0,4	24,4	120,0	0,05	0,0	0,0	0,40	11,4	112,00	12,40	0,2
Итого				7,60	6,40	61,60	345,00	0,11	2,20	0,20	2,40	68,40	204,00	26,40	1,00
Обед	43	Салат из капусты свежей*	60	0,80	1,20	6,48	39,60	0,03	9,5	0,4	0,30	9,5	50,0	9,0	0,5
	82	Борщ	200	2,2	5,3	16,20	121,00	0,04	8,4	0,1	0,60	60,0	200,0	24,0	1,0
	278 315	Тефтели с соусом	80/50	7,5	8,3	9,4	142,0	0,05	0,4	33,0	0,9	23,7	83,1	16,5	0,7
	303	Каша ячневая	150	4,7	9,2	31,00	231,0	0,10	0,0	0,0	0,90	12,4	72,0	49,0	1,00
	409	Компот из свежих яблок витаминизированный	200	0,2	0,20	27,20	115,0	0,00	5,4	0,0	0,00	193,0	4,0	4,0	0,8
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	32,0	150,0	0,07	0,0	0,0	0,50	14,3	120,00	15,60	0,5
Итого				18,90	24,70	122,32	798,60	0,29	23,71	33,50	3,20	312,85	529,14	118,10	4,48
Ужин		Ватрушка творожная	80	11,20	2,4	11,4	137,0	0,04	0,4	0,2	0,0	117,0	0,1	14,3	0,8
	645	Кисломолочный продукт кефир	200	2,9	3,0	4,0	53,0	0,1	1,4	0,0	0,0	345,0	190,0	5,0	0,2
Итого				14,10	5,40	15,40	190,00	0,10	1,75	0,21	0,00	462,00	190,10	19,30	1,00
Итого за день				46,60	36,50	199,32	1933,60	1,10	27,66	33,91	5,60	843,25	923,24	163,80	6,48

\* с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей.



№ п. в	№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са, мг	Р	Mg	Fe, мг
	294 313	Котлета рубленая из птицы	80	9,9	16,7	17,0	183,0	0,04	0,4	0,0	0,9	123,0	254,0	16,0	0,6
Завтрак	303	Каша пшенная	150	4,2	5,0	23,9	157,5	0,10	0,0	0,0	0,9	11,0	72,0	29,9	1,0
	379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	16,0	100,0	0,0	1,3	0,0	0,0	125,7	148,0	14,0	0,1
		Батон или будочка сдобная	50	3,0	0,5	24,4	148,0	0,08	0,0	0,0	0,70	13,0	46,00	17,00	1,0
		Фрукты	150	1,9	0,0	8,4	89,0	0,10	20,0	0,0	0,40	33,0	23,00	19,00	2,2
Итого				22,20	24,90	89,74	677,50	0,32	21,70	0,00	2,90	305,67	543,00	95,89	4,88
Обед	52	Салат из свеклы отварной	60	0,80	3,60	5,0	56,0	0,0	4,0	0,0	1,00	21,3	60,0	14,4	0,81
	102	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,20	118,60	0,12	4,7	0,2	0,80	34,1	262,0	28,5	1,6
	239	Тефтели рыбные с соусом	80/20	6,50	6,40	9,40	121,6	0,10	1,1	0,0	0,1	51,0	97,8	16,3	0,5
	304	Рис отварной	150	2,5	4,1	26,0	152,0	0,02	0,0	0,0	1,0	10,0	50,0	16,0	0,2
	648	Кисель из концентрата витаминизированный	200	0,0	0,0	30,6	138,0	0,0	6,0	0,0	0,2	18,0	10,0	4,0	0,6
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	32,0	150,0	0,07	0,0	0,0	0,50	14,3	120,00	15,60	0,5
Итого				17,71	18,80	116,20	716,20	0,34	15,80	0,20	3,62	148,70	599,84	94,82	4,21
Полдник		Слойка с творогом	70	10,30	2,1	10,1	135,0	0,02	0,2	0,1	0,0	113,0	146,0	20,3	0,3
		Сок в ассортименте	200	1,0	0,0	20,20	92,0	0,1	6,0	0,0	0,4	36,0	26,0	22,0	0,6
Итого				11,30	2,10	30,30	227,00	0,10	6,20	0,10	0,40	149,00	172,00	42,30	0,90
Итого за день				51,21	45,80	236,24	1620,70	0,76	43,70	0,30	6,92	603,37	1314,84	233,01	9,99

\* с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей.

Дни, 9	№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са, мг	Р	Мg	Fe, мг
Завтрак	291	Плов из птицы	150	12,7	7,4	27,0	227,0	0,07	4,6	0,0	0,9	18,0	178,0	19,8	0,9
	430	Чай с сахаром	200	0,30	0,0	15,2	60,0	0,00	2,2	0,2	0,0	35,0	58,0	6,0	0,00
		Хлеб пшеничный	50	2,8	0,4	24,4	120,0	0,05	0,0	0,0	0,40	11,4	112,00	12,40	0,2
<b>Итого</b>				<b>15,80</b>	<b>7,80</b>	<b>66,60</b>	<b>407,00</b>	<b>0,12</b>	<b>6,80</b>	<b>0,20</b>	<b>1,30</b>	<b>64,40</b>	<b>348,00</b>	<b>38,20</b>	<b>1,10</b>
Обед	52	Салат из моркови с маслом растительным*	60	1,30	7,40	8,5	106,0	0,03	8,9	0,0	1,00	45,0	60,0	26,0	1,70
	88	Щи из свежей капусты	200	1,4	3,9	6,30	71,80	0,10	12,6	0,0	0,80	39,4	180,0	17,7	0,7
	255	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185,0	0,10	8,5	0,1	1,7	203,9	2,5	17,5	5,0
	312	Пюре картофельное	150	3,2	1,2	22,10	112,0	0,10	5,6	0,0	0,10	40,0	80,0	30,0	1,00
	412	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,4	0,0	24,2	90,0	0,0	3,6	0,0	0,0	120,0	12,0	10,0	0,4
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	32,0	150,0	0,07	0,0	0,0	0,50	14,3	120,00	15,60	0,5
<b>Итого</b>				<b>23,01</b>	<b>24,23</b>	<b>96,62</b>	<b>714,80</b>	<b>0,40</b>	<b>39,15</b>	<b>0,10</b>	<b>4,10</b>	<b>462,60</b>	<b>454,50</b>	<b>116,74</b>	<b>9,27</b>
Полдник		Ватрушка творожная	80	11,20	2,4	11,4	157,0	0,04	0,4	0,2	0,0	117,0	0,1	14,3	0,8
	645	Кисломолочный напиток кефир	200	2,9	3,0	4,00	53,0	0,1	1,4	0,0	0,0	355,0	190,0	5,0	0,2
		Фрукты	150	1,9	0,0	8,4	89,0	0,10	20,0	0,0	0,40	33,0	23,00	19,00	2,2
<b>Итого</b>				<b>16,00</b>	<b>5,40</b>	<b>23,80</b>	<b>279,00</b>	<b>0,24</b>	<b>21,75</b>	<b>0,21</b>	<b>0,40</b>	<b>505,00</b>	<b>213,10</b>	<b>38,30</b>	<b>3,20</b>
<b>Итого за день</b>				<b>54,81</b>	<b>37,43</b>	<b>187,02</b>	<b>1400,80</b>	<b>0,76</b>	<b>67,70</b>	<b>0,51</b>	<b>5,80</b>	<b>1082,00</b>	<b>1015,60</b>	<b>194,24</b>	<b>14,57</b>

\* с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей.

День 10	№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са, мг	Р	Мg	Fe, мг
Завтрак	182	Каша молочная пшениная жидкая	150	5,6	8,8	27,8	213,8	0,07	0,9	0,0	1,1	103,6	170,0	35,7	0,9
	431	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,2	60,0	0,00	2,2	0,2	0,0	35,0	58,0	6,0	0,00
		Хлеб пшеничный	50	2,8	0,4	24,4	120,0	0,05	0,0	0,0	0,40	11,4	112,00	12,40	0,2
Итого				8,70	9,20	67,40	393,80	0,12	3,10	0,20	1,50	150,00	340,00	54,10	1,14
Обед	43	Салат из капусты свежей*	60	0,80	1,20	6,48	39,60	0,03	9,5	0,4	0,30	9,5	50,0	9,0	0,5
	113	Суп-лапша на курином бульоне	200	2,80	6,40	13,8	120,0	0,10	0,70	0,0	1,7	21,0	101,0	14,0	0,4
	289	Рагу из птицы	150	12,3	14,0	9,6	197,0	0,10	3,5	0,1	0,7	27,0	259,0	5,0	0,8
	648	Кисель из концентрата витаминизированный	200	0,0	0,0	30,6	118,0	0,0	6,0	0,0	0,2	18,0	10,0	4,0	0,6
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	32,0	150,0	0,07	0,0	0,0	0,50	14,3	120,00	15,60	0,5
Итого				19,41	22,10	92,48	624,60	0,30	19,70	0,50	3,38	89,80	540,00	47,60	2,80
Полдник		Слойка с творогом	70	10,30	2,1	10,1	185,0	0,02	0,2	0,1	0,0	113,0	146,0	20,3	0,3
		Сок в ассортименте	200	1,0	0,0	20,20	42,0	0,1	6,0	0,0	0,4	36,0	26,0	22,0	0,6
Итого				11,30	2,10	30,30	227,00	0,10	6,20	0,10	0,40	149,00	172,00	42,30	0,90
Итого за день				39,41	33,40	190,18	1245,40	0,52	29,00	0,80	5,28	388,80	1052,00	144,00	4,84
Итого за 10 дней				457,97	421,56	2113,97	14356,45	6,58	422,95	89,12	62,22	6783,08	10567,28	1400,16	85,99

\* с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей.

Итого

46-53 47-55 201-234 1410-1645 0,80 36-42 0,4-0,5 6-7 660-770 990-1155 150-175 7-8,4

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено  
печатью одинадцать

листов.

Генеральный директор ООО КП «Солнечный»

*Б*



**КОПИЯ ВЕРНА**

Генеральный директор  
ООО Комбинат Питания «Солнечный»  
Боев Е.Н.